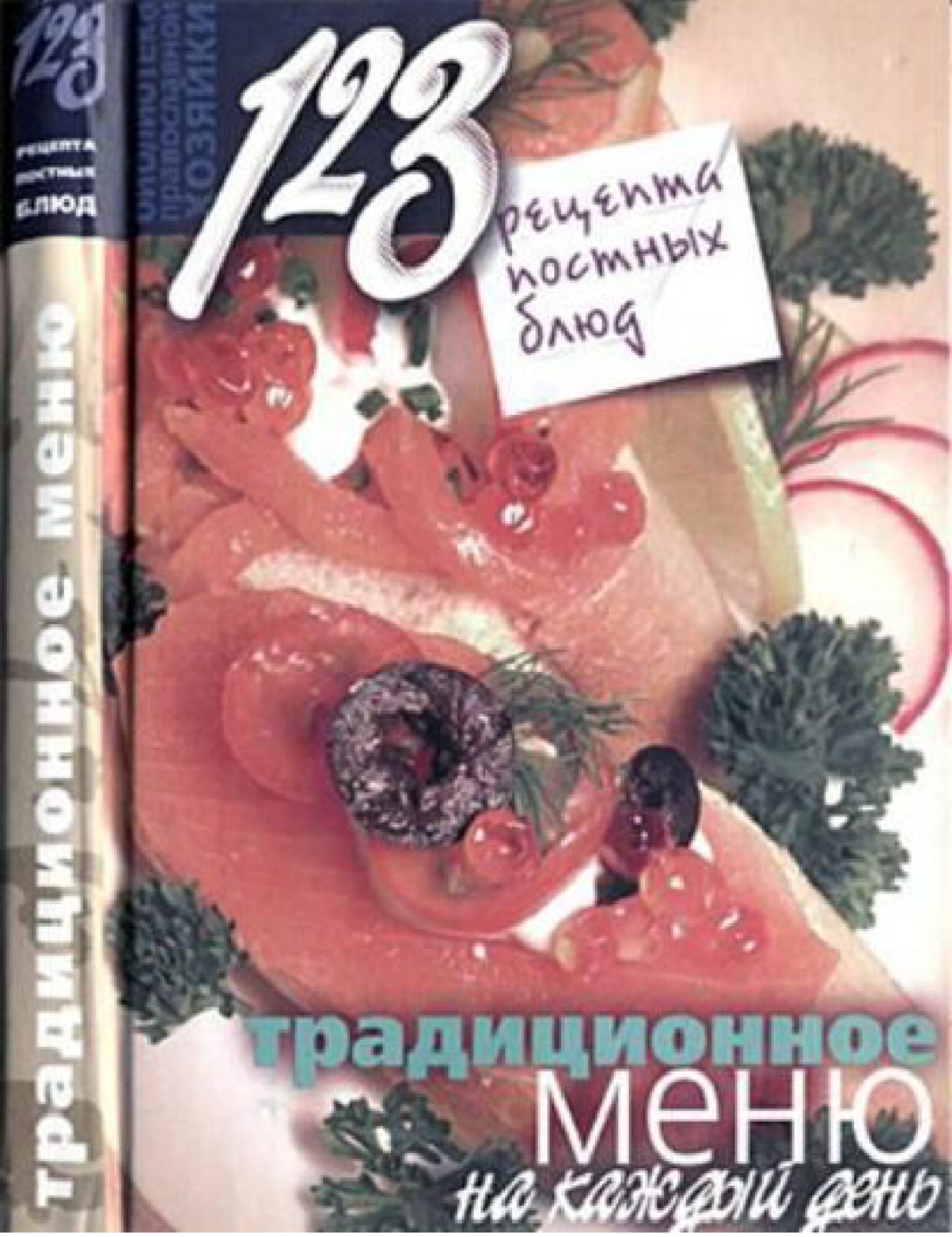
123
рецепта постных блюд
традиционное меню
традиционное
меню
на каждый день

SHOUT
SHARE
IT

- Нина Борисова
  - О ПОСТЕ
  - СВЯТООТЕЧЕСКИЕ НАСТАВЛЕНИЯ И МОЛИТВЫ
  - САЛАТЫ, ЗАКУСКИ
  - СУПЫ
    -
    - Щи
  - ВТОРЫЕ БЛЮДА
    -
    - Соусы, приправы ко вторым блюдам
  - ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА
    -
    - Давайте испечём хлеб дома
  - СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ
  - НАПИТКИ
  - РЫБНЫЕ БЛЮДА
    -
    - Салаты
    - Супы из рыбы
    - Вторые блюда из рыбы
    - Изделия из теста

Нина Борисова
123 рецепта постных блюд
Традиционное меню на каждый день

О ПОСТЕ

Церковь придает большое значение посту. От него сильно зависит внутренняя жизнь человека, о чем свидетельствуют святые отцы и древнего, и нашего времени.

Основное правило: среда и пятница в течение всего года, кроме Святок и сплошных седмиц, — строго постные дни (если нет особого разрешения на послабление поста). В некоторых монастырях постятся и по понедельникам (в честь ангелов). Затем, в году существуют 4 больших поста:

Великий пост — 40 дней; к нему присоединяется Страстная седмица — последняя неделя перед Светлым Христовым Воскресением — Пасхой; подвижный пост.

Петров пост начинается через неделю после Пятидесятницы (Троицына дня) и кончается 29 июня / 12 июля на Петров день; подвижный пост, разной продолжительности.

Успенский — двухнедельный пост с 1/14 по 14/27 августа.

Рождественский сорокадневный пост с 15/28 ноября по 25 декабря / 7 января.

Кроме того, строго постными считаются день Воздвижения Креста Господня (14/27 сентября), день Усекновения главы св. Предтечи и Крестителя Господня Иоанна (29 августа / 11 сентября), Рождественский сочельник (24 декабря / 6 января) и Крещенский сочельник (навечерие Богоявления) — 5/18 января.

Пост — это с древности установленные правила, которые способствуют молитве и помогают внутреннему росту человека. Но бывают в жизни человека обстоятельства, которые затрудняют хранение поста (скажем, нахождение в путешествии или болезнь). Тогда разрешается послабление. Пожилые больные люди, дети (до 14 лет), а также беременные женщины освобождаются от строгого поста. Однако о мерах послабления следует советоваться со своим духовным отцом.

Авва Исаак Сирин в труде «Слова подвижнические» писал: «Кто не радит о посте, приводите колебание все доброе, потому что пост был заповедью, вначале данною нашему естеству в остережение против вкушения пищи, и нарушением поста пало начало нашего создания. С сего начал и Спаситель, когда явился миру на Иордане. Ибо, по крещении, Дух извел Его в пустыню, и постился Он там 40 дней и 40 ночей. Если постится сам Законоположник, то как не поститься кому-либо из соблюдающих закон?»

«Поелику мы не постились, то изринуты из рая! Поэтому будем поститься, чтобы снова взойти в рай!» *(св. Василий Великий)*

СВЯТООТЕЧЕСКИЕ НАСТАВЛЕНИЯ И МОЛИТВЫ

Во все времена существования христианства пост являлся важнейшей стороной жизни человека. Вот что писали о посте учители Церкви.

— Пост тела есть пища для души *(св. Иоанн Златоуст)*.

— Сколько отнимешь у тела, столько придашь силы душе *(св. Василий Великий)*.

— Животные многопищные и тучные не могут бегать так скоро, как малопищный олень; подобно сему чревоугодник не может быть так деятелен и благоспешен в подвигах, как воздержный *(Филарет Московский)*.

— Душа ничем так не смиряется, как если кто будет воздержным в пище *(авва Пимен)*.

— Пища излишняя делает тело чрезмерно нагруженным кораблем, который при малом движении волн идет ко дну *(авва Леонтий)*.

— Толстое чрево не родит тонкого смысла *(св. Иоанн Златоуст)*.

— Возобладай над чревом, пока оно над тобою не возобладало *(св. Иоанн Лествичник)*.

— Чрево — самый неверный в договорах союзник. Это — ничего не сберегающая кладовая. Если многое в него вложено, то вред в себе удерживает, а вложенного не сохраняет *(св. Василий Великий)*.

— Сколько различных искусств, веществ, орудий употребляет разумный человек для того, чтобы наполнить малое и немысленное чрево! Как унижается разум, когда истощается в изобретениях, чтобы дань, ежедневно требуемая чревом, как неумолимым владыкою, была ему приносима, как можно в большем изяществе, и была им приемлема, как можно в большем количестве! И как ругается над сим раболепствующим разумом чрево, концем всех его забот о изяществе полагая нечистоту и смрад! *(Филарет Московский)*

— Если влечет тебя похотение вкусной и многой пищи, вспомни смрад, происходящий от ней, — и успокоишься *(авва Исайя)*.

— Чревоугодник трудится и сокрушается о том, как наполнить чрево свое яствами; а когда поел, мучится во время пищеварения; воздержание же сопровождается здравием и трезвенностью *(св. Ефрем Сирин)*.

— Только досыта ничего не вкушай, оставляй место Святому Духу *(св. Серафим Саровский)*.

— В рассуждении пищи должно наблюдать и то, чтобы не разбирать между снедями вкусными и невкусными. Это дело, свойственное животным, в разумном человеке недостойно похвал *(св. Серафим Саровский)*.

— Употребляй самую простую и дешевую пищу. Мяса совсем не ешь *(св. Антоний Великий)*.

— И то немногое, употребляемое кем-либо в пищу, должно принимать с молитвою и осуждать себя в помысле своем как недостойного никакой пищи и утешения *(св. авва Дорофей)*.

— Что такое пост, как не наказание тела для того, чтобы усмирить тело здоровое и сделать его немощным для страстей, по слову апостола: «Когда я немощен, тогда силен» (2 Кор. 12, 10) *(свв. Варсонуфий и Иоанн)*.

Приведенные изречения святых отцов могут послужить для укрепления тех, кто, может быть, еще колеблется в своих убеждениях и сомневается в своих силах. В предлагаемом вашему вниманию сборнике рецептов найдется много простых в приготовлении, недорогих и вкусных блюд, которые станут, возможно, для вас небольшим «утешением» в посте.

Молитва Иисусова

Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго (грешную).

Призывание помощи Духа Святаго на всякое доброе дело

Царю Небесный, Утешителю, Душе истины, Иже везде сый и вся исполняяй, Сокровище благих и жизни Подателю, прииди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси, Блаже, души наша.

Тропарь, глас 2-й

Творче и Создателю всяческих, Боже, дела рук наших, ко славе Твоей начинаемая, Твоим благословением спешно исправи, и нас от всякаго зла избави, яко един всесилен и Человеколюбец.

Кондак, глас 6-й

Скорый в заступление и крепкий в помощь, предстани благодатию силы Твоея ныне, и благословив укрепи, и в совершение намерения благаго дела рабов Твоих произведи: вся бо, елика хощещи, яко сильный Бог творити можеши.

Перед началом всякого дела

Господи, благослови.

Или:

Господи Иисусе Христе, Сыне Единородный Безначальнаго Твоего Отца, Ты рекл еси пречистыми усты Твоими: яко без Мене не можете творити ничесоже. Господи мой, Господи, верою объем в души моей и сердцы Тобою реченная, припадаю Твоей благости: помози ми грешному сие дело, мною начинаемо, о Тебе Самем совершити, во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

По окончании всякого дела

Слава Тебе, Господи.

Или:

Исполнение всех благих Ты еси, Христе мой, исполни радости и веселия душу мою и спаси мя, яко един многомилостив.

Перед обедом и ужином

Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое: да будет воля Твоя, яко на небеси, и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь: и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим: и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.

Или:

Очи всех на Тя, Господи, уповают и Ты даеши им пищу во благовремении, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполнявши всякое животно благоволения.

После обеда и ужина

Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небеснаго Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяй им, прииди к нам и спаси нас.

Молитвенное, призывание святого, имя которого носишь

Моли Бога о мне, святый угодниче Божий (имя), яко аз усердно к тебе прибегаю, скорому помощнику и молитвеннику о душе моей.

Песнь Пресвятой Богородице

Богородице Дево, радуйся, Благодатная Марие, Господь с Тобою; благословенна Ты в женах и благословен плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших.

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Никакие продукты животного происхождения не заменят нам овощей и фруктов, которые содержат необходимые каждому человеку витамины, микроэлементы и минеральные вещества, поэтому салаты, винегреты и другие закуски очень полезны, если овощи для них приготовлены правильно. Несколько советов для приготовления салата:

все овощи вымыть холодной водой и отварить, не снимая кожицы, под крышкой;

сырые очищенные овощи не следует долго держать в воде, т. к. при этом теряются витамины;

нашинкованный лук нужно обдать кипятком, чтобы он имел более нежный вкус.

Готовить салаты нужно перед подачей, а украсив готовое блюдо зеленью, оливками, колечками лука, красивыми ломтиками помидора или огурца, мы порадуем наших близких.

Маринованная свекла

Отварить свеклу, очистить и нарезать на ломтики. Залить маринадом — в 0,5 л воды добавить соль, тмин, немного сахара, уксус и наструганный хрен. Поставить в холодильник на сутки. Вынуть из маринада, нарезать толстой соломкой и подавать как гарнир на листьях зеленого салата к вареной картошке.

1 свекла, соль, тмин, уксус, сахар, хрен.

Салат из свеклы с чесноком

Отварить свеклу, очистить и натереть ее на средней терке, прибавить измельченные зубчики чеснока, ошпаренный и обсушенный изюм или порезанный мелкими кусочками чернослив, из которого вынуты косточки, добавить измельченные орехи, полить растительным маслом и хорошо перемешать. Подавать, выложив горкой в салатник и посыпав зеленью петрушки.

1 вареная свекла, 2 зубчика чеснока, 3–4 грецких ореха (или немного любых других орехов), горсть изюма или чернослива, очищенного от косточек и мелко порезанного, растительное масло.

Икра из яблок и моркови

Морковь очистить и нарезать довольно крупными кусочками и обжарить в растит. масле до мягкости, затем обжарить лук, порезанный кольцами, и подготовленные яблоки — нарезанные на четвертинки и очищенные. Все вместе пропустить через

мясорубку, сдобрить по вкусу солью и сахаром, хорошо перемешать и прогреть еще раз в сковороде. Следить, чтобы икра не пригорела. Подавать охлажденной, выложив горкой в салатник.

3–4 крупные моркови, 2 головки репчатого лука, 3–4 кислых яблока (лучше всего антоновку), растительное масло, соль, сахар.

Икра овощная

Баклажаны и кабачок запечь в духовке, у баклажана снять кожицу. Кабачки и баклажаны мелко изрубить. Лук, морковь, капусту мелко изрубить и спассеровать вместе с томатом в растит. масле. Затем смешать с кабачками и баклажанами и тушить в течение 10–15 мин., постоянно помешивая. Заправить икру уксусом, солью и перцем и охладить. При подаче посыпать зеленым **луком или** рубленой зеленью петрушки.

1–2 баклажана, 1 кабачок, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 300 г капусты, томат, уксус, перец, соль, растит. масло.

Икра грибная

Грибы замочить на 2–4 часа, поставить варить в небольшом количестве воды. Вынуть грибы из отвара, пропустить их через мясорубку, соединить с отваром и тушить, пока не испарится лишняя влага.

Прибавить к грибам мелко нарезанный и обжаренный лук, сахар и уксус, охладить и заправить мелко измельченным чесноком.

300 г сушеных грибов, 3–4 головки репчатого лука, 0,5 стакана растит. масла, соль, сахар, уксус, чеснок.

Перец по-болгарски

Перец очистить и запечь в духовке до готовности, чтобы можно было снять тонкую кожицу, подготовленные стручки разделить вдоль на длинные полоски и залить чесночным соусом. Для соуса истолочь или натереть на мелкой терке чеснок, растереть его с 0,5 чайной ложки соли, растит. маслом и, при желании, — с 1 чайной ложкой уксуса. Залитый соусом перец положить в керамическую или стеклянную посуду, плотно закрыть и убрать на сутки в холодильник. Подавать как холодную закуску.

1 кг сладкого стручкового перца, 0,5 стакана растит. масла, соль, небольшая головка чеснока, уксус по вкусу.

Салат из свежей капусты

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, перетереть

руками до образования сока и дать полежать 15–20 минут.

Отжать капусту, положить в салатницу, посыпать сахаром, полить уксусом и растит. маслом, перемешать и подать, посыпав нарезанным зеленым луком. Хорошо выглядит салат из капусты, украшенный клюквой или брусникой. Так же можно приготовить салат из красно-кочанной капусты.

500 г белокочанной капусты, лук зеленый, 2 стол. ложки столового 3 %-го уксуса, 1 ст. л. сахара, соль, растит. масло.

Винегрет

Сварить и охладить овощи. Нарезать мелкими кубиками морковь, картофель, огурец, мелко порезать лук и капусту и, полив половиной масла, перемешать. Затем добавить нарезанную кубиками свеклу и, долив остальное масло и посолив, перемешать. Важно сохранить эту последовательность для того, чтобы остальные овощи не покрасились о свеклу и винегрет был более красивым.

2 моркови, 1 свекла, 4 картофелины, 1 соленый огурец, 150 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука или зеленый лук, соль, раст. масло.

Смешанный салат

Очищенную морковь натереть на крупной терке, помидоры, огурцы, лук и яблоки нарезать ломтиками.

Все перемешать, залить смесью растит. масла и лимонного сока, добавить соль, сахар и посыпать измельченной зеленью.

4 моркови, 4 помидора, 2 яблока, 2 головки репчатого лука или зеленый лук, зелень петрушки, 1/2 лимона, 1 ст. ложка растит. масла, 1 ч. ложка сахарного песка, соль.

Соленые баклажаны

Плоды баклажанов вымыть и надрезать вдоль на 2/3 толщины, наполнить подготовленным фаршем.

Для начинки натереть на крупной терке морковь, измельчить чеснок, нарезать часть зелени, слегка подсолить и перемешать.

Плотно уложить баклажаны в кастрюлю, пересыпать солью и другой частью рубленой зелени. Когда баклажаны дадут сок, поставить их под гнет. Неделю держать при комнатной температуре, а затем поставить на холод.

Можно готовить сразу большое количество баклажанов, для этого соответственно увеличить пропорции продуктов. Удобнее не пересыпать их солью, а залить рассолом, приготовленным из расчета 60 г соли на 1 л воды.

4–5 некрупных баклажанов, 2 моркови, 1 стакан нарезанной

зелени кинзы и петрушки, 3–4 зубчика чеснока, соль.

Квашеная капуста по-грузински

Капусту нарезать крупными квадратами, свеклу тонкими ломтиками, сельдерей и перец — кусочками. Все овощи плотно уложить слоями в банку или кастрюлю, пересыпая нарезанным чесноком. Массу залить кипящим маринадом — 1 ст. л. соли и 1 ст. л. сахара на 1 л воды с уксусом так, чтобы овощи были полностью покрыты им. На 2–3 дня поставить в теплое место. Затем охладить, и капуста готова.

1 кочан свежей белокочанной капусты, 1 свекла, 1 шт. красного жгучего перца, горсть чеснока, уксус, зелень сельдерея или петрушки, соль, сахар.

Закуска из капусты

Капусту разобрать на отдельные листья, опустить в кипящую воду на несколько минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Морковь натереть на крупной терке, перемешать с рубленой зеленью и мелко изрубленным чесноком. Начинку завернуть в капустные листья, положить в кастрюльку и залить кипящим рассолом из 1 ст. л. соли на 1 литр воды. Через 2 дня блюдо готово.

1 кочан капусты, 5 шт. моркови, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. л. соли, зелень.

Салат из грибов с луком

Грибы нарезать соломкой, соединить с нашинкованным зеленым или репчатым луком, заправить растительным маслом, перемешать, положить в салатник и украсить колечками репчатого лука.

200 г соленых или маринованных грибов, 30 г зеленого или репчатого лука, 3 ст. л. растит. масла.

Салат из грибов и помидоров

Грибы нарезать соломкой, картофель — кубиками, помидоры — четвертинками. Все компоненты смешать, приправить солью, украсить кольцами лука.

300 г помидоров, 300 г вареных свежих грибов, 200 г картофеля, сваренного «в мундире», 1 головка репчатого лука, растительное масло.

Салат из маринованных грибов

Грибы нарезать соломкой, лук — кольцами, яблоко натереть на крупной терке. Все соединить, приправить солью, перцем,

растит. маслом, положить в салатник, украсить кольцами лука и посыпать мелко нарезанной зеленью.

300 г маринованных грибов, 1 яблоко, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растит. масла, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

Салат картофельный с чесноком

Очищенный картофель нарезать кубиками, отварить до полуготовности в подсоленной воде, воду слить, закрыть крышкой и довести до готовности на пару. Картофель охладить и положить в салатник.

Очищенный чеснок растолочь с солью, заправить растит. маслом и уксусом, перемешать, полученным соусом приправить картофель, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

СУПЫ

Для русской кухни наиболее характерными являются супы: щи, борщ, рассольник, окрошка. Они включают в себя от 5 до 20 компонентов — овощей, круп, пряных трав, растительного масла и т. д. Для обогащения супов витаминами нужно добавлять к ним мелко нарезанные укроп, петрушку, кинзу, чеснок или зеленый лук. В различные супы овощи режутся по-разному, это влияет на вкусовые качества и на внешний вид блюда. Важна также и очередность закладки овощей в суп — если положить в бульон квашеную капусту, щавель или томат раньше картофеля, то картофель будет твердым и невкусным. Варить овощные супы нужно в кастрюле с закрытой крышкой, чтобы не улетучивались витамины.

Хорошо подать к супу обжаренные в растительном масле ломтики подсоленного черного хлеба, натертые зубчиком чеснока.

Чечевичный суп

Чечевицу замочить на 1–2 часа, поставить варить в той же воде. Добавить нарезанный кубиками картофель и мелко нарезанные и обжаренные в масле морковь и лук. Варить до готовности картофеля примерно 20 минут. Хорошо положить в суп немного оливок вместе с рассолом, либо долить жидкость от зеленого горошка.

1 стакан чечевицы, 1 головка репчатого лука, 7 картофелин, 1 морковь, 2 столовых ложки растительного масла.

Грибной суп

Грибы замочить на 2–4 часа, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг. В процеженный грибной отвар положить перебранную и вымытую крупу, посолить и поставить варить.

Пока варится крупа, нашинковать грибы и морковь соломкой, измельчить лук и обжарить все вместе в масле, в конце жарки добавить нарезанный кусочками помидор. К почти сваренной крупе добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные грибы. Варить еще около 15 мин. Так же варится и суп со свежими грибами.

40–50 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 1–2 моркови, 2–3 столовых ложки растительного масла, 1/3 стакана перловой крупы, 3–4 картофелины, 1 помидор.

Суп с зеленым горошком

В кипящую подсоленную воду опустить подготовленные овощи — нарезанный кубиками картофель, нашинкованную соломкой либо звездочками морковь, при желании — разобранную на мелкие соцветия цветную капусту. Туда же положить луковицу и варить около 10 мин. Добавить зеленый горошек вместе с жидкостью, луковицу вынуть. Подавать, посыпав зеленью.

7 картофелин, 0,5 банки зеленого горошка, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, если есть — немного цветной капусты, соль, зелень.

Суп фасолевый

С вечера замочить в холодной воде фасоль, поставить в той же воде варить. Когда фасоль станет мягкой, добавить в суп соль, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой и обжаренные в масле лук и морковь. За несколько минут до того, как суп будет готов, положить в него размятый или мелко порубленный чеснок, прокипятить и выключить.

Чтобы фасоль быстрее варилась, в начале варки можно добавить 1 десертную ложку сахара.

1 стакан фасоли, 7 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 3 столовых ложки растительного масла.

Борщ

Подготовить овощи: картофель очистить и нарезать кубиками, капусту нашинковать длинной соломкой (если борщ будут есть дети, лучше капусту нарезать небольшими квадратиками), натереть на крупной терке морковь и свеклу, мелко покрошить лук.

В кипящую подсоленную воду положить картофель, через 5 минут — капусту, лавровый лист и перец. В это время обжарить свеклу с морковью и луком в растительном масле и немного потушить под крышкой, добавив небольшое количество воды. Затем положить их в кастрюлю. В конце варки добавить томат, 1 десертную ложку сахарного песка и немного лимонной кислоты или 1 десертную ложку уксуса. В борщ можно в начале варки положить кусочек мелко нарезанной тыквы, что обогатит его витаминами.

Дать настояться несколько часов. Летом в борщ хорошо класть свежие помидоры, обжарив их вместе с морковью и свеклой. В готовый борщ положить мелко изрубленный чеснок.

3–4 картофелины, 300 г белокочанной капусты, 1 крупная или 2 небольшие моркови, 1 головка репчатого лука, 1 средняя свекла, 1

столовая ложка томата, 3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, соль, 3 стол, ложки растит., масла.

Щи

В кипящую подсоленную воду положить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту и варить почти до готовности. В конце варки заправить щи обжаренными до золотистого цвета нарезанными луком, морковью и помидором. В готовый суп положить мелко изрубленный чеснок и посыпать зеленью, свежей или сушеной.

5–6 картофелин, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 300–400 г капусты, 2–3 зубчика чеснока, 1 помидор, 2 ст. ложки растит. масла, соль, перец, лавровый лист — по желанию.

Щи кислые

Готовятся точно так же, только вместо свежей взять квашеную капусту. Если капуста будет слишком кислая — промыть ее холодной водой и отжать. Добавить перец и лавровый лист.

Рассольник

Предварительно замочить на 1–2 часа крупу и поставить варить на слабом огне, следить, чтобы не убегал. Когда крупа станет мягкой, добавить нарезанный кубиками картофель, натертую на крупной терке морковь, положить лавровый лист и 5–6 горошин черного перца, луковицу и нарезанные кружочками огурцы. При желании можно добавить в бульон немного огуречного рассола, но следить, чтобы не пересолить. Когда суп будет готов, вынуть из него луковицу.

4 картофелины, 1 головка репч. лука, 1 морковь, 1/3 стак. перловой крупы, 1–2 соленых огурца, перец, соль, лавровый лист.

Суп из крапивы или щавеля

В подсоленную кипящую воду положить нарезанные кубиками или соломкой картофель, морковь и луковицу. Когда овощи будут готовы, добавить нарезанные лапшой листья крапивы (предварительно ошпаренные кипятком) или щавеля и проварить несколько минут. Этот суп варят только из молодой крапивы, ее верхних листочков. Собирают ее за городом.

7 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, пучок щавеля, крапивы или и того, и другого вместе.

Картофельный суп

В кипящую воду положить нарезанные кубиками картошку и соломкой — морковь и часть зелени. На сковороде обжарить в растительном масле измельченный лук, добавить его в конце

варки, прокипятить и подавать, обильно посыпав зеленью.

Хороши с этим супом оливки — положить их в конце варки.

7–8 картофелин, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, зелень петрушки, укропа или сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла.

Суп картофельный с рисом

В кипящую подсоленную воду положить перебранный и вымытый рис, нарезанный кубиками картофель и черный перец. В конце варки добавить обжаренные на сковородке мелко нарезанные морковь и лук, томат или мелко порезанные помидоры, варить до готовности и сдобрить измельченным чесноком.

1/3 стакана риса, 4–5 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томата или 1–2 свежих помидора, 2–3 ст. ложки раст. масла, соль, 10 горошин черного перца, 2 зубчика чеснока.

Суп картофельный с вермишелью

В кипящую подсоленную воду положить нарезанный кубиками картофель, через 7-10 минут обжаренные в масле, мелко порезанные лук и морковь, лавровый лист и перец. Добавить вермишель и в конце варки — измельченный чеснок. Суп будет готов примерно через 7 минут.

Хорошо подходят к такому супу мелкие макаронные изделия типа «звездочек». Подавать, посыпав зеленью.

4 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 горсти вермишели, 1 лавровый лист, чеснок, 2–3 ст. ложки раст. масла, соль, перец.

Окрошка по-вятски

Натереть на крупной терке редьку. Нарезать охлажденный и очищенный картофель ломтиками, смешать с редькой, посолить и дать настояться 40–50 минут. Затем залить квасом и, при желании, добавить тертый хрен.

1 черная редька, 3 вареные в кожуре картофелины, соль, 2 литра кваса.

Картофельный суп с грибами

Замочить грибы на 2–4 часа, отварить в той же воде, откинуть на сито, промыть, нарезать и обжарить в раст. масле вместе с нашинкованными луком и морковью. Картофель отварить, растолочь, в пюре добавить процеженный грибной отвар, довести до консистенции жидкой сметаны. Опустить в него обжаренные

грибы, добавить соль и перец.

7–8 рассыпчатых картофелин, 40–50 г сушеных грибов, 1 морковь, 1 головка репч. лука, 2 ст. ложки раст. масла, соль, перец по вкусу.

Гороховый суп

Горох вымыть и замочить в холодной воде на ночь. Поставить варить в той же воде. Когда горох начнет развариваться, посолить, положить в суп нарезанный кубиками картофель и обжаренные измельченные морковь и луковицу. Готовый суп можно протереть через сито и прокипятить его, чтобы получился суп-пюре.

2 стакана гороха, 5 картофелин, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2–3 столовые ложки растительного масла, соль.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Готовя в постные дни, можно подать к столу множество вкусных и разнообразных вторых блюд — это и рассыпчатая гречневая каша, и жареный картофель, и овощной плов, и грибы, без которых трудно себе представить постный стол.

Почти все из них хороши как горячими, так и холодными.

Картофельное пюре с луком

Отварить картофель, воду слить в отдельную посуду. Лук мелко нарезать и обжарить его до золотистого цвета. Размять картофель, добавляя по мере необходимости отвар — чтобы пюре было не слишком густым. Добавить обжаренный лук.

1,5 кг картофеля, 3 головки репчатого лука, 3 ст. л. растит. масла, соль.

Картофельные оладьи

Приготовить пюре (с луком или без лука). Когда оно немного остынет, добавить в него муку и тщательно вымесить. Мокрыми руками сформировать круглые лепешки и обжарить их в растительном масле.

В картофельную массу вместо обжаренного лука можно положить немного измельченного чеснока или зелень петрушки.

1,5 кг картофеля, 3 головки репчатого лука — по желанию, 3 ст. л. растит. масла, соль, 1/2–2/3 стакана муки.

Картофель тушеный

Картофель очистить, нарезать кружочками, положить в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном, посолить и залить водой так, чтобы она покрывала картошку. Поставить тушить под крышкой. Отдельно обжарить натертую на крупной терке или нарезанную тонкими кружочками морковь, нарезанный кольцами лук, помидоры и перец.

Добавить обжаренные овощи к картошке, перемешать — осторожно, чтобы не ломать картофель, и продолжать тушить до готовности.

1,0–1,5 кг картофеля, 3–4 головки репчатого лука, 1 морковь, 1–2 помидора, 1 стручок сладкого перца, растит. масло, соль.

Отварной картофель

Отварить картофель вместе с нарезанными пополам зубчиками чеснока и тмином. Слить отвар, обсушить и подавать, полив растительным маслом.

1 кг картофеля, 3 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. тмина, соль.

Картофель по-архиерейски

Картофель отварить, охладить, нарезать толстыми ломтиками и обжарить в растит. масле. В конце обжаривания всыпать муку, энергично перемешать и дать образоваться хрустящей корочке.

1,5 кг картофеля, 5 ст. л. растит. масла, 2–2,5 ст. л. муки, соль.

Деруны

Натереть на крупной терке очищенный картофель, посолить, добавить муки столько, чтобы тесто было не слишком жидким. Ложкой выкладывать картофельную массу на сковороду с горячим растительным маслом и жарить с двух сторон до образования хрустящей корочки. Выложить на тарелку в 1 слой, чтобы деруны не стали влажными, иначе они не будут хрустящими.

10 картофелин, соль, раст. масло, мука.

Пирожки картофельные с грибами

Приготовить картофельное пюре на воде, в которой варилась картошка, добавить муки, чтобы получилось вязкое тесто.

Для начинки замочить грибы на 2–4 часа в холодной воде, сварить их в той же воде, откинуть на дуршлаг, измельчить и обжарить с нашинкованным луком в растит. масле. Тесто мокрыми руками разделить на шарики, сформировать лепешки, выложить на них начинку, края защипать.

Пирожки обжарить с двух сторон в растит. масле. Начинку также можно приготовить из жареной капусты с чесноком, либо из других овощей, или из гречневой каши с луком.

Для теста: 10 картофелин, 4–5 ст. л. муки, соль. Для фарша: 70 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, растительное масло, соль.

Клецки из отварного картофеля

Отварной картофель пропустить через мясорубку или протереть через сито. Добавить в массу соль и муку, перемешать, разделить на 12 порций. В серединку каждой порции положить обжаренные в растит. масле кубики белого хлеба либо наполнить обжаренной в масле вместе с луком измельченной морковью или капустой. Сформировать клецки и обвалять их в крахмале. В кипящую подсоленную воду опускать подготовленные клецки таким образом, чтобы они свободно плавали и не слипались.

Варить их примерно 5 минут. Когда клецки всплывут, кастрюлю закрыть крышкой, снять с огня и оставить еще на 5–10 минут. Вынуть клецки, полить их растит. маслом с обжаренными белыми сухарями.

1,5 кг картофеля, 1 ст. пшеничной муки, 0,5 ст. картофельного или кукурузного крахмала, соль.

Картофель, тушенный с грибами

Очищенные и промытые свежие грибы отварить, вынуть из отвара и обжарить в растит. масле вместе с нашинкованным репчатым луком. Картофель очистить, нарезать крупными дольками, обжарить, положить вместе с грибами в глубокую посуду, долить немного воды, приправить солью и перцем и тушить на слабом огне.

Подавать, посыпав зеленью. Если использовались сушеные грибы, то их нужно предварительно замочить на 2–4 часа.

8 картофелин, 3 головки репчатого лука, 400 г свежих или 5 г сушеных грибов, 4 ст. л. растит. масла, зелень, перец, соль.

Овощной плов

Лучше взять кастрюлю с толстым дном. Рис перебрать, вымыть, поставить на газ, посолить и сушить, постоянно перемешивая, пока не испарится вся влага, при этом рис должен увеличиться в объеме. Затем влить в кастрюлю 3,5 стакана кипятка, накрыть крышкой и варить до готовности на маленьком огне. Перемешивать не нужно.

В это время подготовить овощи — обжарить в масле лук, нарезанные соломкой морковь, перец и помидоры, а затем соединить их с рисом. Перемешать и дать потушиться вместе под крышкой еще около 5 мин.

В готовое блюдо добавить нарезанную зелень и измельченный чеснок, дать немного настояться.

2 стакана риса, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, зелень, чеснок, растит. масло, соль.

Тушеные овощи в кольце из риса

Рис потушить в растит. масле до прозрачности, залить подсоленной водой и поставить на слабый огонь. Горошек или фасоль и морковь (можно добавить и другие овощи — например, кабачки или цветную капусту) тушить в масле. В конце тушения добавить чеснок. Готовый рис посыпать черным перцем, выложить в кольцеобразную металлическую форму с отверстием посередине и опрокинуть на плоское блюдо. Образовавшееся

отверстие в кольце заполнить смесью тушеных овощей.

400 г моркови, 500 г стручковой фасоли или зеленого горошка, 2 стакана риса, соль, растит. масло, чеснок, черный перец.

Плов с сушеными фруктами и орехами

В слегка подсоленной воде сварить до полуготовности рис, добавить в него тщательно вымытый и перебранный изюм, нарезанную соломкой курагу, несколько нарезанных на полоски фиников и очищенный от косточек и нарезанный чернослив, а также обжаренные толченые орехи (по желанию). Довести под крышкой до готовности, добавить мед, перемешать и дать настояться.

2 стакана риса, по горсти кураги, изюма, несколько фиников, чернослив, 4–5 грецких орехов 2 ст. л. меда, соль.

Гречневая каша с луком

Гречку перебрать, вымыть и сушить в кастрюле с толстым дном, постоянно перемешивая, посолить и, когда крупа станет сухой и рассыпчатой, залить 3 стаканами кипятка. Накрыть крышкой и варить на самом маленьком огне, не перемешивая, а то каша не будет рассыпчатой. Поджарить на сковороде мелко нарезанный лук и положить его в готовую кашу. Дать хорошо упреть, завернув кастрюлю в газету и убрав под подушку.

2 стакана гречневой крупы, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растит. масла, соль.

Перловая или ячневая каша с грибами

Грибы (сушеные) замочить на 2–4 часа, отварить в небольшом количестве воды, вынуть, нарезать соломкой и обжарить на сковороде в растит. масле вместе с нашинкованным луком и натертой на крупной терке морковью. Сварить вязкую крутую кашу и соединить вместе с грибами, посыпать зеленью и потомить под крышкой около 5 мин. Оставшийся грибной отвар можно будет использовать впоследствии для приготовления соуса или супа либо второго блюда — например, потушить в отваре картофель с луком. Можно вместо перловой или ячневой крупы использовать гречку.

1,5 стакана крупы, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 50 г сушеных или 400 г свежих грибов, растит. масло, соль, зелень — свежая или сушеная.

Гороховая каша с ячневой крупой

С вечера замочить горох, поставить его варить в той же воде. Через 20 мин. добавить вымытую ячневую крупу. Часто

помешивать, чтобы не пригорело, и следить, чтобы не убежало.

Когда горох станет мягким, размять его, добавить обжаренные в растит. масле измельченный лук с крупно натертой морковью, проварить еще около 10 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки или зеленым луком. Ячневую крупу можно заменить «Геркулесом», в таком случае его добавляют уже в конце варки, за 15–20 мин. до конца.

1 стакан гороха, 1 ст. ячневой крупы, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, растит. масло, соль.

Голубцы, фаршированные овощами

Снять с кочана капусты верхние крупные листья — 10–12 штук, слегка отварить их, чтобы они стали мягкими, черешки отбить или срезать. Подготовить фарш: сварить рассыпчатый рис, обжарить нашинкованную соломкой морковь и мелко нарезанный лук, соединить с рисом, добавить мелко изрубленный зубчик чеснока.

Наполнить подготовленным фаршем капустные листья, свернуть рулетиками и уложить в глубокую сковороду или кастрюлю. Залить водой, добавить томат, зелень, соль и тушить до готовности.

Рыхлый кочан капусты, 2 моркови, 2/3 ст. риса, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. томата, чеснок, растит. масло, соль.

Жареная капуста

Тонко нашинковать капусту, положить в глубокую сковороду с горючим растит. маслом, залить водой, чтобы капуста была только покрыта ею. Подсолить и тушить под крышкой 15 мин. Открыть крышку, дать испариться лишней жидкости и на большом огне довести до золотистого цвета.

В готовую капусту положить измельченный чеснок и подавать, посыпав рубленой зеленью.

Примерно половина или 1 небольшой кочан капусты, растит. масло, соль, 3 зубчика чеснока, зелень.

Капуста с грибами

В кастрюлю положить слоями вареный картофель, нарезанный кружочками, крупно нарезанную капусту и обжаренные грибы. В растит. масле спассеровать муку, постепенно помешивая, подливать горячую воду, чтобы получить густой соус, напоминающий сметану. Овощи и грибы подсолить, приправить перцем, залить полученным соусом, закрыть крышкой и довести в духовке до готовности.

Подавать блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью.

500 г белокочанной капусты, 5–7 вареных картофелин, 250 г свежих или горсть сушеных грибов, 2–3 ст. л. растит. масла, 1–2 ст. л. муки, соль, перец, вода.

Капуста, тушенная с помидорами

Капусту мелко нашинковать, посолить, дать постоять минут 20. Спелые помидоры немного потушить в собственном соку, не добавляя воды. В кастрюлю положить отжатую капусту и протертые через сито помидоры, поставить на слабый огонь. Мелко нарезанный лук обжарить в масле, добавить к капусте, приправить солью и сахаром. Для этого блюда можно использовать квашеную капусту.

1 кг капусты, 2 головки репч. лука, 5 помидоров, растит. масло, соль, 0,5–1 ч. л. сахара, зелень.

Помидоры фаршированные

У помидоров срезать верхушку со стороны плодоножки и выбрать ложкой середину. Вынутую часть помидоров измельчить, обжарить в растит. масле, добавить к отваренному рису. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, приправленным солью и перцем. Положить на смазанный растит. маслом противень и запечь в духовке в течение 10–15 мин. Подавать горячими.

1 кг помидоров, 200 г риса, 0,5 ст. воды, 100 г мелко нарезанных помидоров, соль, молотый черный перец, растит. масло.

Помидоры, фаршированные рисом и овощами

Морковь, корень петрушки, лук и сельдерей нашинковать мелкими кубиками, обжарить в растит. масле, добавить измельченные серединки помидоров и рис, подсолить и перемешать. Нафаршировать помидоры, уложить их в смазанную растит. маслом глубокую сковороду и запечь в духовке. Подавать помидоры, посыпав их измельченным укропом.

10 крупных гладких помидоров, 3 ст. л. риса, 2 моркови, 1 корень петрушки, сельдерей, 2 головки репчатого лука, соль, перец, растит. масло.

Оладьи из кабачков

Очистить и натереть на крупной терке кабачок, добавить муки — около половины стакана (но может быть и меньше, и больше — все зависит от того, насколько сочный кабачок). Посолить и перемешать тесто. Класть ложкой на сковороду с разогретым растит. маслом и обжаривать с двух сторон до

образования хрустящей корочки.

1 небольшой кабачок, 0,5 ст. муки, соль, растит. масло.

Рагу из кабачков

Подготовить овощи — очистить и нарезать кубиками кабачок, лук — кольцами, морковь и перец — соломкой, помидоры — половинками кружочков. Все овощи жарить вместе под крышкой на небольшом огне в растит. масле, часто помешивая, по возможности не подливая воду. В конце жарения добавить измельченный чеснок, посыпать зеленью.

1 небольшой кабачок, 1 морковь, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 стручок сладкого перца, растит. масло, соль, чеснок.

Рагу из летних овощей

Перец нарезать соломкой, помидоры и кабачок — кубиками, лук — кольцами или половинками колец. Баклажаны крупно нарезать, посыпать солью, дать полежать 30 мин., затем вымыть в холодной воде, чтобы удалить горечь, отжать и нарезать на кусочки. Овощи слегка обжарить по отдельности (кроме помидоров) и класть слоями в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном: баклажаны — перец — лук — кабачки. Затем добавить нарезанные помидоры, часть зелени петрушки и тушить под крышкой при слабом кипении 20–30 мин. Затем отделить от овощей часть сока, в который добавить соль и толченый чеснок, влить полученный соус в овощи и подавать как в горячем, так и в холодном виде, либо с вареном картофелем.

1 небольшой кабачок, 1 баклажан, горсть свежих грибов, 2 стручка сладкого перца, 2 головки репчатого лука, 1–2 помидора, зелень, растит. масло, соль, чеснок.

Стручковая фасоль, обжаренная в масле

Положить фасоль в кипящую подсоленную воду, отварить до готовности, вынуть и обжарить на сковороде с растит. маслом.

Отдельно подать чесночный соус.

Для этого растереть 3 зубчика чеснока с 2 ст. ложками растительного масла, щепоткой соли и 1/2 ч. л. уксуса (по желанию).

0,5 кг стручков фасоли, растит. масло, соль, чеснок.

Цветная капуста, жаренная в сухарях

Отварить в подсоленной воде капусту, нарезать ее на куски, обвалять в сухарях и обжарить в растит. масле.

Чтобы во время варки цвет капусты не изменился, нужно

варить ее на сильном огне.

1 кочан цветной капусты, соль, растит. масло, панировочные сухари.

Баклажаны жареные

Очистить баклажаны от кожицы, нарезать кружочками, обвалять в муке и посыпать солью и перцем.

Жарить на сковороде с растит. маслом до образования румяной корочки. Подать как гарнир с вареной картошкой или как самостоятельное блюдо.

1 кг баклажанов, растит. масло, мука, перец, соль.

Фаршированный перец

Приготовить фарш. Для этого сварить рассыпчатый рис и соединить его с обжаренными в масле, мелко нарезанными луком и морковью и подсолить. Нафаршировать подготовленные стручки перца и уложить их в кастрюлю или глубокую сковороду, залить их водой с томатом или мелко порезанными помидорами, подсолить и тушить под крышкой. Подавать вместе с соусом, посыпав зеленью.

1 стакан риса, 1–2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1–2 помидора или томат, соль, зелень, растит. масло.

Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками

Обжарить мелко нарезанный лук в разогретом масле, добавить нарезанную

соломкой капусту, перемешивая, довести до полуготовности, затем добавить немного горячей воды, яблочный сок или желе. Тушить под крышкой, добавив соль, сахар, натертые на крупной терке или нарезанные соломкой яблоки, специи. В готовом блюде не должно быть жидкости.

600 г краснокочанной капусты, 1 луковица, 200 г яблок, растит. масло, вода, соль, сахар, яблочный сок или желе из красной или черной смородины, 2 бутона гвоздики, корица.

Фасоль в томатном соусе

Фасоль отварить в небольшом количестве воды, отвар слить и использовать для приготовления соуса. Помидоры и лук нарезать кружочками, обжарить в растит. масле, добавить к ним готовую фасоль, немного потушить под крышкой. Можно добавить немного отвара, полученного при варке фасоли. Затем заправить лимонным соком и перцем. Подавать, посыпав зеленью. Блюдо можно подавать холодным и горячим. Хорошо к готовому блюду подать толченый с солью и растит. маслом чеснок.

Соусы, приправы ко вторым блюдам

Коричневый соус

В кастрюльке спассеровать муку до светло-коричневого цвета в растительном масле, развести водой, проварить, помешивая, добавить соль и специи.

2 ст. л. растит. масла, 2 ст. л. муки, 0,5 л воды, соль, перец, 1 лавровый лист.

Томатный соус

Очищенный репчатый лук и петрушку мелко нарезать, морковь натереть на средней терке.

В кастрюле разогреть растит. масло, опустить в него приготовленные овощи и, помешивая, обжарить. Добавить муку и томат, прогреть, разбавить водой, варить 10–15 мин.

2 ст. л. растит. масла, 1 ст. л. муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. томат-пасты, соль, сахар, 0,5 л воды.

Грибной соус

Сушеные грибы замочить на 2–4 часа и отварить, свежие — обварить кипятком. Нашинковать грибы мелкой соломкой и обжарить с луком, добавить муку, прогреть, развести жидкостью, посолить, посыпать перцем. Если использовались сушеные грибы, то соус можно развести грибным отваром.

200 г шампиньонов (или 50 г сушеных грибов), 2 ст. л. растит. масла, 1 головка репч. лука, 0,5 л воды, 1 ст. л. муки, соль, перец, мелко нарезанная зелень.

Соус из тертых сухарей

Сушеный белый хлеб натереть на терке или измельчить в мясорубке, всыпать сухари в сковородку с разогретым растит. маслом и обжарить до золотистого цвета.

4 ст. л. растит. масла, 2 ст. л. тертых сухарей.

Брусничный соус

Промытую бруснику залить холодной водой и сварить до мягкости, отвар слить, а бруснику протереть сквозь сито. Брусничное пюре развести отваром, положить сахар, корицу и дать прокипеть 5–7 мин., влить разведенный в холодной воде крахмал и довести до кипения. Подавать к десертным блюдам.

0,5 ст. брусники, 1 ст. воды, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. крахмала.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

В последние годы мы с огромным интересом стараемся узнать побольше о нашем прошлом, о том, каковы были традиции, об устройстве христианской семьи, о быте. Во многом может нас просветить книга, сложившаяся к середине IV в. в эпоху Иоанна Грозного, книга, «содержащая полезные сведения, поучения и наставления всякому христианину — мужу и жене, и детям, и слугам, и служанкам», — речь идет о «Домострое».

Немалое место в «Домострое» отведено ведению хозяйства и, конечно, трапезе. Вот что рекомендовалось нашим предкам во время постов.

«Пироги, пирожки, в ореховом масле жаренные с горошком, оладушки, в ореховом же масле квашенные, пироги подовые, квашенные с горошком, пироги с маком большие, жаренные в конопляном масле с горошком, да большой пирог с маковым соком да сочнями, пирог с вязигой большой, пирог с сигами, пирог сомий, пирог с сельдями, пирог с сочнями, а внутри переложен блинчиками. А на Великий пост среди мучного постные блюда — блины, да луковники, да левашники, да пироги подовые с маком, да кисели, и сладкие, и пресные. А сладкое — в какие дни доведется: ломти арбуза и дынь в патоке, яблоки в патоке, груши в патоке, вишни, мазуни с имбирем, с шафраном, с перцем, патока с имбирем, с шафраном, с перцем, напитки медовые и квасные простые с изюмом да с пшеном, шишки, пастила из различных ягод, редька в патоке».

Современные названия покажутся более привычными нашему слуху, вот некоторые рецепты.

Рецепт постного дрожжевого теста

Дрожжи растворить в 1/2 ст. теплой воды и поставить в теплое место. Когда дрожжи вспенятся, из указанных продуктов замесить тесто, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место. Дважды сделать обминку и сформировать пирог. Тесто для донышка раскатать толщиной 1 см, перенести на противень, смазанный растит. маслом, расправить, уложить начинку. Сверху прикрыть вторым слоем теста, раскатанным потоньше — 7–8 мм, наколоть вилкой. Если начинка сочная, в середине пирога сделать отверстие, чтобы он не лопнул от пара во время выпекания. По желанию можно оставить небольшой кусочек теста, тонко его раскатать и вырезать ножом или формочкой различные украшения — полосочки, листики, ягодки, цветки и т. д. Поверхность пирога смазывают крепким сладким чаем при

помощи кисточки, сверху украшают подготовленными фигурками, снова смазывают чаем и выпекают при температуре 180 °С до готовности. После выпечки пирог хорошо слегка смазать кисточкой кипяченой водой, накрыть полотенцем и дать «отдохнуть». Очень хорошо ставить тесто не на воде, а на рисовом отваре — тесто тогда получается особенно белым.

1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 1 ст. растит. масла (можно 3/4 ст.), 30–40 г дрожжей, 1 ч. л. соли.

Пирог с капустой

Капусту нашинковать соломкой или нарезать квадратиками, потушить в глубокой сковороде под крышкой в растит. масле, добавив небольшое количество воды и подсолит. Когда капуста станет мягкой, открыть крышку, дать испариться лишней влаге и слегка подрумянить. Остывшей капустой начинить пирог и испечь. Пирог сформировать четырехугольной формы.

Тесто, 1 небольшой кочан капусты, растит. масло, соль.

Пирог с грибами

Грибы отварить (сушеные предварительно замочить на 2–4 часа в холодной воде), нарезать и обжарить вместе с луком в растит. масле. Смешать с отварным рисом или гречкой. Пирог сформировать закрытый, четырехугольной формы.

Тесто, 0,5 кг свежих или горсть сушеных грибов, 1 стакан вареного риса или гречки, 1 головка репч. лука, растит. масло, соль.

Пирог с ревенем

Ревень вымыть, очистить от кожицы, нарезать кусочками, смешать с сахаром, корицей и крахмалом. Тесто раскатать толщиной 1 см, сделать бортик, выложить на середину начинку. Вырезать длинные полоски, свить из них «веревочки», уложить на пирог в виде решетки и по бортику. Смазать сладким крепким чаем и выпекать.

1 кг ревеня, 1 стакан сахара, корица, крахмал или мука 1–2 ст. ложки, тесто.

Пирог со щавелем

Листья щавеля вымыть, высушить на полотенце, мелко нарезать, смешать с сахаром и мукой или крахмалом. Испечь закрытый пирог.

Тесто, 300–400 г щавеля, 0,5 ст. сахара, 1 ст. л. муки или крахмала.

Пирог с морковью сладкий

Морковь, натертую на средней терке, потушить в растит. масле с 2–3 ст. л. воды, добавить сахар, изюм, если есть — измельченные орехи.

Посуду, в которой тушится морковь, поставить на небольшой газ, помешивая, чтобы не подгорела.

Пирог с такой начинкой хорош и открытый, и закрытый.

5–6 морковок, 0,5 ст. сахара, 2 ст. л. растит. масла, горсть изюма, немного соли, тесто, по желанию — немного орехов.

Пирог с морковью неспадкий

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать половинками колечек, обжарить в масле до мягкости. Пирог выпекать закрытым.

5–6 морковок, 2 головки репчатого лука, соль, растит. масло, тесто.

Пирог с курагой

Курагу залить кипятком и дать размякнуть. Вынуть, дать стечь жидкости, разделить курагу вдоль на половинки и выкладывать ими поверхность теста, раскатанного до толщины 1 см, посыпать сахаром, можно корицей и толчеными орехами. Другую часть теста раскатать и нарезать на полоски, свить их веревочкой и уложить поверх пирога, по бортику тоже положить веревочку.

Тесто, 200–300 г кураги, 2 ст. л. сахара, корица и измельченные орехи — по желанию.

Рулет с сухофруктами

Сухофрукты слегка отварить в небольшом количестве воды с сахаром, вынуть, дать стечь сиропу, охладить. Чернослив очистить от косточек и нарезать на кусочки, курагу разделить на половинки, орехи истолочь, все вместе смешать с сахаром. Тесто раскатать пластом толщиной около 7–8 мм, выложить на него начинку, припорошить ее мукой и свернуть рулетом. Выпекать на среднем огне, проколов в нескольких местах ножом и смазав сладким крепким чаем.

Поверхность рулета можно посыпать корицей, смешанной с сахаром.

По полной горсти кураги, изюма, чернослива, яблок, орехов, 1 ст. сахара, тесто.

Пирог с клюквой

Клюкву с сахаром пропустить через мясорубку. Тесто

разделить на кусочки весом около 100 г, раскатать и на середину каждого выложить по ложке начинки. Хорошо защипать края и укладывать в круглую форму швом вниз на некотором расстоянии друг от друга, не очень плотно. Дать расстояться и выпекать на среднем огне. Отдельные булочки соединятся в пирог, который многие называют «дружная семейка». Остывший пирог можно посыпать через ситечко сахарной пудрой. Такой пирог можно приготовить с любой другой фруктовой или ягодной начинкой, либо с начинкой из джема.

1 ст. клюквы, 1 ст. сахара, 3 ст. л. крахмала.

Пирог с яблоками (открытый)

Яблоки очистить и нарезать на четвертинки, вынуть семечки и разрезать еще раз пополам. Полученные толстые дольки яблок выкладывать на раскатанный до толщины 1 см пласт теста, приподнять бортик и украсить его «веревочкой» из теста. Посыпать сахаром и корицей.

6–7 крупных яблок, 2/3 ст. сахара, корица, тесто.

Пирог с яблоками (закрытый)

Яблоки очистить, нарезать на небольшие ломтики, добавить изюм, сахар, 2–3 ст. л. воды и потушить на маленьком огне под крышкой. Дать испариться лишней жидкости. Затем слегка охладить и добавить крахмал. Остывшую начинку выкладывать ровным споем на раскатанный пласт теста, закрыть другим, более тонким пластом и хорошо защипать края. Наколоть в нескольких местах и выпекать. Можно посыпать сахарной пудрой.

6–7 яблок, 2/3 ст. сахара, корица, 0,5 ст. изюма, крахмал.

Пирожки с картошкой

Сварить картошку, слить отвар, размять ее и добавить к пюре обжаренный измельченный лук. Остывшую начинку класть на раскатанные лепешки теста, защипывать края и обжаривать в большом количестве разогретого растит. масла.

Класть слепленные пирожки нужно обязательно в горячее масло, т. к. если масло будет нагрето мало, то оно сильно впитывается в тесто и пирожки получаются не такие вкусные. Сначала нужно слепить все пирожки, раскладывая их на посыпанном мукой столе или на подносе, а уже потом жарить.

1 кг картофеля, 3–4 головки репчатого лука, растит. масло, соль, тесто.

Пирожки с пшенной кашей

Сварить крутую пшенную кашу на воде, добавив во время

варки немного соли и сахар. В готовую кашу всыпать изюм и перемешать. Остывшую начинку класть на лепешки из теста и лепить пирожки. Пирожки смазать крепким сладким чаем и выпекать на среднем огне.

Можно испечь большой пирог с такой начинкой. Вместо пшена можно использовать рис.

1 ст. пшена, 1 ст. изюма, корица — по желанию, 0,5 ст. сахара, соль, вода, тесто.

Рулет с зеленью

Тесто раскатать в виде прямоугольника толщиной 1 см, смазать растит. маслом, посыпать рубленой зеленью и слегка подсолить. Свернуть рулет и аккуратно переложить его на лист. Можно посыпать его сверху тмином, наколоть в нескольких местах ножом, смазать крепким сладким чаем.

Булочки к чаю

Тесто раскатать тонким слоем, всю его поверхность смазать растительным маслом и посыпать сахаром, смешанным либо с корицей, либо с цедрой, либо с маком или же толчеными орехами. Свернуть плотный рулет и нарезать его на кусочки толщиной около 3–3,5 см. Нижний срез хорошо слепить и слегка обмакнуть в муку, верхний же немного раздвинуть, чтобы получилась красивая розочка.

Выкладывать на лист на расстоянии друг от друга, чтобы розочки не слипались при выпечке.

Булочки можно выпекать и следующим образом: разделить тесто на кусочки весом примерно 100 г, раскатать в тонкие овальные лепешки, смазать поверхность маслом и посыпать так же, как и в предыдущем случае. Свернуть рулетик. Далее можно придавать булочкам разнообразную форму:

бантик — середину рулетика отметить тупой стороной ножа и сделать 2 продольных разреза от отметки до концов рулетика, оставляя середину. При выпечке слои теста раскроются, покажется слоистый рисунок;

сердечко — рулетик сложить пополам, сделать глубокий продольный разрез на изгибе и слегка развернуть половинки слоями вверх;

снопик — на один конец рулетика нанести тупой стороной лезвия ножа наметку и глубокий, до основания, разрез вдоль рулетика и развернуть обе половинки слоями вверх;

подковка — рулетик свернуть подковкой и сделать частые поперечные надрезы с наружной поверхности, посыпать сверху орешками или корицей;

рогалики — тесто раскатать в виде тонкой круглой лепешки, разрезать на равные секторы, обильно смазать растит. маслом, завернуть каждый сектор, начиная от основания, к вершине треугольника, загнуть подковой, смазать поверхность рогалика растит. маслом и посыпать крупной солью или крупным сахаром, либо маком, орехами, корицей, кунжутом и т. д.;

косичка — тесто раскатать, нарезать на равные жгуты и сплести косичками, смазать маслом и обсыпать сверху любой посыпкой;

витушка — выполняется из двух жгутов, перевитых в виде веревочки.

Можно приготовить слоеное дрожжевое тесто, для этого тесто раскатать тонким слоем, смазать растит. маслом, посыпать сахаром, сложить конвертом. Аккуратно раскатать снова повторить все операции. Проделать так 3–4 раза, посыпая слегка тесто мукой. Последний раз раскатать тесто и формочкой с острыми краями вырезать булочки различной формы либо острым ножом нарезать на жгуты и свить из них булочки в виде косичек или веревочек. Сверху можно посыпать готовые булочки сахарной пудрой.

Тесто, растит. масло, сахар, цедра лимона или апельсина, мак, мелко изрубленные орехи.

Пряники медовые

Ядра орехов хорошо истолочь или пропустить через мясорубку, соединить с медом, маслом, пряностями, натертой на мелкой терке цедрой лимона вместе с мякотью, удаляя при этом косточки. Массу перемешать до однородности, всыпать смешанную с содой муку, замесить тесто.

Можно уменьшить количество меда, добавив сахар. Кроме того, можно добавить еще 1 ч. л. какао. Тесто раскатать и вырезать формочкой различные прянички:

В Крестопоклонную седмицу Великого поста можно выпечь такие пряники в виде креста, в середине положить изюминки или ягоды из варенья.

2 ст. муки, 300 г меда, 2–3 ст. л. растит. масла, 100 г измельченных орехов, 1 ч. л. пряностей, 1 лимон, 1 1/2 ч. л. соды.

Коврижка

В миску насыпать сахар, налить воду и растит. масло, положить мед и прогреть до полного растворения сахара и меда. В остывшую до 30–40 °С жидкость всыпать соду, какао или кофе и пряности и тщательно вымешать, чтобы не осталось комков. Добавить орехи, изюм и муку — сколько потребуется, чтобы тесто

по густоте напоминало хорошую сметану. Выпекать в форме, смазанной маслом и припорошенной мукой.

Остывшую коврижку можно разрезать вдоль и прослоить джемом, а сверху покрыть глазурью. Глазурь можно приготовить при наличии растительного маргарина.

Глазурь приготовляется следующим образом: смешать 150 г сах. пудры с 2 ст. л. порошка какао, 3 ст. л. горячей воды и 2 ст. л. мягкого, комнатной температуры растит. маргарина.

1 стакан сах. песка, 1 ст. воды, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. соды, 2 ст. л. какао (или крепкого кофе), пряности — измельченные: гвоздика, корица, кориандр, по 0,5 ст. изюма и орехов, 0,5 ст. растит. масла, 2 ст. л. масла для смазывания формы.

Оладьи

Дрожжи растереть с сахаром, добавить теплую воду, дать хорошо раствориться дрожжам с сахаром и солью. Всыпать муку, хорошо перемешать. Дать подняться в теплом месте, накрыв салфеткой. Перемешать и ложкой выкладывать на сковороду с раскаленным маслом. Обжаривать с двух сторон.

Можно приготовить оладьи с яблоками. Для этого 2 яблока нарезать на мелкие кусочки и замешать в готовое тесто. Жарить их так же.

Готовые оладьи посыпать сахарной пудрой.

25 г дрожжей, 2 ст. л. сахара, 1 стакан теплой воды, 1,5 ст. муки, соль, растит. масло.

Оладьи из манной крупы

Приготовить тесто, как в предыдущем рецепте, только вместо муки замешать тесто с манной крупой. Жарить на небольшом огне под крышкой, с двух сторон. Готовые оладьи должны быть очень пышными.

25 г дрожжей, 2 ст. л. сахара, 1 ст. теплой воды, 1,5 ст. манной крупы, если понадобится — немного муки.

Вареники с вишнями

Из муки, теплой воды, соли и растит. масла замесить довольно крутое тесто, положить его в полиэтиленовый пакетик и дать «отдохнуть» около часа. Затем тесто раскатать в тонкий пласт толщиной около 2 мм и разрезать на небольшие квадратики. В середину квадратов класть начинку из вишен, отделенных от косточек и перемешанных с сахаром и мукой, соединить противоположные углы и защипать.

Варить вареники в кипящей подсоленной воде, пока они не всплывут. Начинку из вишен нужно приготовить заранее, чтобы

вишня дала сок. Этот сок слить в отдельную посуду и полить им готовые вареники.

Точно так же можно приготовить вареники с картофельным пюре с луком, с капустой — те и другие очень вкусны, если их затем обжарить, а также с любой др. начинкой — с крупяной, грибной и т. д.

Тесто: 500 г муки, 1 ст. воды, щепотка соли, 2–3 ст. л. растит. масла. Начинка: 500 г вишни, 200 г сахара, 2–3 ст. л. муки.

Давайте испечём хлеб дома

Кажется, хлеб пекли всегда и повсюду. У разных народов по-разному, белый или чёрный, пышный или тонкий, круглый или прямоугольный, но — хлеб. В России по праздникам на столе появлялись сдобные белые хлеба, обычными днями ели ржаной, из кислого теста, замешанного на специальной закваске. В каждой семье пекли его по-своему, знали свои секреты приготовления и тайны выпечки. Пекли сразу много, на неделю. У каждой хозяйки имелось всё нужное и, конечно, в доме была печь. Вокруг неё собирались дети в ожидании чуда, когда мама вынет на деревянной лопате огромный каравай, он наполнит своим ароматом избу и станет так весело и хорошо. А ещё мама испечёт небольших кренделей и калачей, и колобков с пирожками, всё из того же хлебного теста. Бесспорно, печь хлеб было нелегко. Опару для теста ставили с вечера, и если хозяйка любила поспать подольше, тесто могло перекиснуть. Потом с утра его снова долго вымешивали, добавляли муку и оставляли для подъёма, а в это время протапливали печь. После формировали караваи, сажали в печь и примерно 2 часа не находили себе места от волнения. Представляете, какая ответственность лежала на хозяйке, ведь в случае неудачи целую неделю пришлось бы питаться непропечённым и невкусным хлебом. А произойти такое могло по многим причинам — недостаточно или слишком прогретая печь, сквозняк, плохие дрова или мука не соответствующего качества. К счастью, случаи такого рода были редкостью. Каждая хозяйка знала, как сделать всё правильно.

В современной жизни всё по-другому. Мы идём в магазин и покупаем заводской хлеб, стоит он недорого, всегда имеется в наличии и тоже очень вкусный. Так стоит ли затевать новое для себя дело? Да, конечно, конечно, стоит. Мы тоже хотим, чтобы произошло чудо, и из духовки донёсся незабываемый аромат, чтобы у детей загорелись глаза, а каждый, отведав вашего домашнего хлеба, сразу понял, что вы — настоящая хозяйка. Вернёмся к опыту предшествующих поколений. Пекли хлеб в дровяной печи, предварительно прогрев её до нужной температуры, после чего жар начинал спадать. То есть, для успешной выпечки необходимо обеспечить падающий температурный режим. Если раньше это происходило по мере остывания печи, то теперь мы можем принудительно установить подобный режим в нашей духовке, оснащённой градусником. Общая рекомендация: прогреваем духовку, т. к. хлеб всегда сажают в предварительно разогретую печь, начинаем выпечку при

температуре 250 °С и выдерживаем её 10–12 минут, затем устанавливаем 200 °С и печём 20 минут, и последняя ступень — 180 °С, до готовности — от 15 минут до 1 часа — в зависимости от величины изделия. Приблизительная продолжительность выпечки: 500-граммовые батоны — примерно 35–40 минут, 750-граммовые хлебы — примерно 50 минут, 1-килограммовый хлеб — около 1 часа. В приведённых рецептах хлебов указаны различные температурные условия. Это объясняется наличием в тесте примесей овощей, зёрен, ягод и др. Кроме того, нужно учесть, что тесто из тёмной муки выпекается при более высоких температурах, а из белой — температуру снижают до 200–220 °С. Обычное хлебное тесто ставят, как правило, на опаре. Для этого в кастрюлю нужно насыпать половину количества муки, указанного в рецепте, добавить дрожжи и тёплую воду и тщательно перемешать. Накрыть кастрюлю полотенцем и поставить в тёплое место. Когда через час опара поднимется, добавить в неё соль, сахар, растительное масло и остальную муку, после чего вымесить тесто. Деревянную доску посыпать мукой и выбивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к рукам. Снова положить тесто в кастрюлю и поставить на полчаса в тепло.

Обязательно запомните, что дрожжи, которые использовались при замешивании теста, не любят избытка соли — тесто при этом остаётся бледным и плохо подходит, но нуждаются в сахаре, необходимом для их жизнедеятельности. Так же следует не допустить непосредственного контакта дрожжей и масла, замедляющего или совсем прекращающего их рост. Вливайте растительное масло в подошедшую опару, либо уже после того, как частично вымесили тесто.

Подошедшее тесто снова нужно вымесить и разрезать на куски требуемого размера. В зависимости от замысла хозяйки, придать тесту соответствующий вид и положить его в формы, смазанные растительным маслом. После этого снова требуется время для расстойки. Как раз можно включить духовку и через 15–30 минут начинать выпечку.

Если вам покажется, что нижняя корка осталась слишком бледная, выньте хлеб из формы, положите его прямо на решётку и выпекайте ещё 10 минут. Готовность хлеба можно определить по звуку, который вы услышите, если возьмёте его в руки и постучите пальцами по донышку. Хорошо пропечённый хлеб издаст звонкий звук, непропечённый — глухой, хотя подобная рекомендация носит субъективный характер, но, приобретя некоторый опыт, вы научитесь распознавать готовность хлеба и таким образом.

Никогда не охлаждайте свежеиспечённый хлеб в форме,

обязательно выложите его на деревянную доску или в корзинку и накройте полотенцем. Дайте ему полностью остыть, т. к. процессы ферментизации заканчиваются не сразу, поэтому горячий хлеб плохо усваивается, кроме того, его трудно резать.

СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

Кто, как не сладости, приносит наибольшее утешение в дни постов, особенно для детей. А напитки, предложенные в этом разделе, хороши круглый год, т. к. они очень вкусны и прекрасно утоляют жажду.

Клюквенный мусс

Клюкву промыть и выжать сок. Выжимки проварить, процедить, жидкость вскипятить, добавить сахар, манную крупу и варить, часто помешивая, до готовности. Кашу хорошо охладить, добавить сок и взбить миксером. Разложить по вазочкам и украсить целыми ягодками клюквы.

3 стакана воды, 0,5–1 ст. клюквы, 0,5 ст. манной крупы, 0,5 ст. сахара.

Яблоки печеные

Яблоки вымыть, вынуть серединку и начинить смесью орехов, изюма или джема и сахара.

Уложить в форму, налив на дно несколько столовых ложек воды и запекать в духовке примерно 20 мин.

4 больших яблока, 2 ст. л. сахара, изюм или густой джем, орехи, корица.

Фрукты с медом

Сливы, груши, яблоки, виноград или др. фрукты, очистить, красиво нарезать, положить в посуду, залить медом и посыпать рублеными орехами.

500 г различных фруктов, мед, 100 г орехов.

Салат из персиков и груш

Персики и груши освободить от сердцевины, нарезать кубиками, лимон вместе с цедрой нарезать мелкими кусочками, удалив семечки, все перемешать и посыпать сах. пудрой.

200 г персиков, 200 г груш, 1 лимон, 50 г сах. пудры.

Кисель из тыквы и ревеня

Очищенную тыкву натереть на крупной терке, ревень нарезать наискосок кусочками. Сварить сироп со специями, опустить в него ревень, вскипятить, добавить тыкву, снова довести до кипения.

300 г тыквы, 300 г ревеня, 100 г. сахара, корица, лимонная или апельсиновая цедра, 5 стаканов воды.

Клюквенный кисель

Клюкву перебрать, промыть, выжать из нее сок и убрать его в закрытой посуде в холодильник. Выжимки залить горячей водой, сварить, а затем процедить. Добавить в отвар сахар, довести до кипения и ввести при помешивании разведенный в холодной кипяченой воде крахмал. Снова довести до кипения, снять кастрюлю с огня, добавить отжатый сок. Кисель размешать.

1 литр воды, 1–0,5 ст. клюквы, 3/4 ст. сах. песка, 3 ст. л. крахмала.

Брусничный конфитюр с яблоками

Отжать из лимона сок. Яблоки вымыть, очистить, разрезать на 4 части и удалить серединку. Затем нарезать яблоки маленькими кусочками, смешать с лимонным соком и сделать пюре при помощи процессора. Вымыть бруснику, перебрать её, откинуть на дуршлаг и перемешать с яблоками. Всыпать сахар. Помешивая, вскипятить и затем варить до готовности. Разлить горячий конфитюр по подготовленным банкам и сразу же плотно накрыть их крышками. Поставить банки на крышки на полчаса, затем перевернуть и остудить.

На 8 банок по 250 мл: 1 лимон, 3 кислых яблока, 1 кг брусники, 2 кг сахара.

Салат из киви и инжира

Каждый плод инжира разрезать на 4–6 частей. Киви очистить, нарезать ломтиками и разложить по краю небольшой тарелки таким образом, чтобы ломтики находили один на другой в виде черепицы. Нектарины разрезать пополам, удалить из них косточки и нарезать тонкими ломтиками. Смородиновый сок проварить до загустения, добавить в кастрюльку ломтики нектарина и рубленый миндаль и довести до кипения. Полученную смесь выложить на ломтики киви, а сверху выложить инжир. Приготовить банановый крем. Для этого очень мелко порубить финики и смешать с размятым бананом. Выложить крем на салат и украсить листиками мяты.

4 шт. свежего инжира, 4 киви, 2 нектарина, 100 мл сока из красной смородины, 1 ст. л. рубленого миндаля, 4 финика, 1 банан, несколько листочков мяты.

Лимонные пончики

Приготовить дрожжевое тесто. Раскатать его в пласт толщиной в 1 см, нарезать на квадраты 10х10 см. На середину каждого квадрата выложить лимонную начинку, соединить

противоположные углы по диагонали и плотно слепить треугольники. Залеплять нужно так, чтобы при жарении пончики не лопнули и не вытекла начинка. Для приготовления начинки лимон без цедры натереть на терке, выбрать косточки, насыпать сахар, крахмал и кокосовую стружку. Обжаривать пончики в большом количестве растительного масла и выкладывать на тарелку, покрытую бумажными салфетками, которые впитают лишнее масло. После того как пончики остынут, посыпать их через ситечко сахарной пудрой.

Дрожжевое тесто, 2–3 лимона, 0,5 стакана крахмала, 1 стакан сахара, 100-граммовый пакетик кокосовой стружки, растительное масло.

НАПИТКИ

Лимонный напиток с медом

Снять с лимона тонкий слой цедры, варить ее в воде с сахаром, охладить до 30 °С, добавить дрожжи, накрыть крышкой, дать подняться в теплом месте. Влить лимонный или апельсиновый сок, заправить медом и хорошо охладить в плотно закрытой посуде.

1 л воды, 1 лимон или апельсин, 1 ст. л. сах. песка, 3 ст. л. меда, 15 г дрожжей.

Квас из сухарей

Ржаной хлеб посушить в духовке, охладить, залить кипяченой горячей водой (80 °С), дать настояться в тепле 1–2 часа. Сусло слить и процедить. Сухарный отстой вновь залить горячей водой и настаивать еще 2 часа. Процедить и соединить оба настоя. Добавить сахар, дрожжи, мяту или черносмородиновый лист, немного изюма. Оставить квас для брожения в теплом месте на 8–12 часов. Процедить, разлить в бутылки, поставить в холод на 2–3 суток. Вместо изюма можно положить 2–3 ст. л. тмина.

10 л воды, 0,5 кг сухарей из ржаного хлеба, 20 г дрожжей, 0,5 кг сахара, немного изюма, мяты, листья черной смородины.

Другой рецепт кваса из черного хлеба

Черный хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке, а несколько ломтиков хорошо подрумянить. Залить кипятком из расчета: на 100 г сухарей 1,5–2 л воды, накрыть салфеткой и оставить на несколько часов (4–6) для настаивания, приобретения цвета и хлебного вкуса. Затем добавить сахар и дрожжи в такой пропорции: на 1 л жидкости 50 г сахара и 2–3 г дрожжей. Квас должен созреть на вторые сутки. Готовый квас процедить, разлить в бутылки, плотно закрыть и убрать в холодильник.

Квас яблочный

Свежую или сушеную яблочную кожуру залить водой, добавить цедру, прокипятить и дать настояться. Через несколько часов процедить, добавить дрожжи. Поставить в теплое место, плотно накрыв. Дать перебродить. Перед подачей процедить, разлить по бутылкам, плотно укупорить и охладить.

3 л воды, 0,5 кг яблочной кожуры, 300 г сахара, 25 г дрожжей, цедра лимона или апельсина.

Квас из ревеня

Ревень промыть, нарезать, сварить со специями и дать настояться. Отвар процедить, добавить в него сахар. В остывший до 35 ˚С отвар положить дрожжи, посуду накрыть и поставить в теплое место, чтобы квас выбродил. Перед подачей охладить в холодильнике в плотно укупоренной посуде.

2 л воды, 300 г ревеня, 200 г сахара, цедра лимона или апельсина, побеги черной смородины — если есть, 15 г дрожжей.

Компот из тыквы

Тыкву нарезать красивыми ломтиками или крупной соломкой, яблоки — дольками. Сварить сироп со специями, с сахаром, черносливом, изюмом и курагой. Сухофрукты варить около 10 мин., затем добавить тыкву и еще через 5 мин. — яблоки. Варить до готовности.

300 г тыквы, 2 антоновских яблока (можно взять сушеные яблоки), понемногу чернослива, изюма или кураги, корица, 0,5 ст. сах. песка, 5 стаканов воды.

Сбитень горячий

В 1 литре воды растворить по 150 г сахара и меда, добавить пряности (гвоздику, корицу, имбирь по вкусу). Кипятить 5-10 мин., снимая пену. Через полчаса напиток процедить. Готовый сбитень подогреть и пить горячим.

Сбитень праздничный

Кипятить 500 г меда в 1,5 л воды, постоянно снимая пену, добавить имбирь, гвоздику, душистый перец, корицу, снова кипятить и охладить. Развести 50 г дрожжей, смешать с медовым взваром, разлить в бутылки и поставить на 12 часов в теплое место. После этого бутылки плотно закрывают и оставляют в холоде на 2–3 недели для созревания.

Такой мед может долго храниться (бутылки следует герметически закупорить — воском). К приготовленному таким образом меду можно прибавить 500 г чистого сока клюквы.

Клюквенный морс с медом

Стакан очищенной, вымытой и бланшированной клюквы размять, кипятить 9-10 мин., сок процедить, добавить 2 ст. л. меда, настоять 1–2 часа. Подавать охлажденным.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

У современного верующего народа, к сожалению, в большой мере утрачены традиции поста. В частности, широко распространено мнение, что рыбное — это постное. Правила поста приводятся в 32-й и 33-й главах Типикона, а также в Минее, в Триоди и в Великом часослове. Говоря в общих чертах, в Великий и Успенский пост существует единое правило: вино и елей разрешается лишь по субботам и воскресеньям, а также в некоторые праздники. Великим постом рыба вкушается только дважды — на праздники Благовещения Пресвятой Богородицы и в неделю Ваий — Вход Господень во Иерусалим, а Успенским — на Преображение Господне. Другое единое правило установлено для Петрова и Рождественского поста — по вторникам и четвергам разрешается вино и елей, а по субботам и воскресеньям, кроме вина и елея — еще и рыба. В праздники дается послабление. В предрождественское время более строгий пост положено соблюдать в последние 5 дней перед праздником, тут даже в субботу и воскресенье нет разрешения на рыбу. Интересно отметить, что в эти последние 2 поста Типикон предписывает для мирян те же правила, что и для монахов, т. е. строгий пост и по понедельникам (в честь ангелов). В престольные праздники дается разрешение на рыбу, даже если праздник приходится на среду или пятницу.

Салаты

Салат с креветками или кальмарами

Уложить салат слоями: вареный рис, мелко нарезанный огурец, креветки или кальмары, репчатый лук — кольцами, тертая на крупной терке морковь, зелень. Все залить салатной заправкой и дать настояться около 2 часов.

300 г шеек креветок или консервированного кальмара, 2 стакана отварного риса, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени, 1 вареная морковь, 1 соленый или свежий огурец, 1/2 головки репчатого лука, салатная заправка.

Салат картофельный

Отварной картофель, морковь и огурцы нарезать кубиками, лук мелко нарезать, смешать с овощами и заправить. Такой салат можно приготовить с клюквой или брусникой (2–3 чайные ложки). Рыбу положить по краям горки салата, сверху посыпать зеленью.

1 банка консервов «Сайра», «Лосось» или других, 4 картофелины, 2 свежих или соленых огурца, 1 стакан зеленого горошка без жидкости, 1/2 головки репчатого лука, салатная заправка, рубленая зелень, 1 вареная морковь.

Винегрет с сельдью

Овощи отварить, мелко нарезать, перемешать и заправить. Сельдь, нарезанную кусочками, выложить вокруг винегрета, посыпав мелко нарезанной зеленью.

200 г филе сельди, 2 небольшие свеклы, 3 картофелины, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана салатной заправки или растительного масла.

Сельдь рубленая

Черствый пшеничный хлеб замочить в холодной воде, отжать, пропустить через мясорубку вместе с луком, яблоком и филе.

Добавить растительное масло, уксус, немного соли и хорошо перемешать.

Подавать, украсив зеленью петрушки.

2 шт. филе сельди, 1 ломтик белого хлеба, 1 головка репчатого лука, 1 антоновское яблоко, 1 столовая ложка 3-процентного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла.

Паштет из сельди

Морковь и лук обжарить на растит. масле, охладить и

пропустить дважды вместе с сельдью через мясорубку. Полученную массу хорошо взбить и подать, украсив зеленью.

500 г филе сельди, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, растительное масло.

Икра из соленой сельди с овощами

Морковь пропустить через мясорубку. Лук мелко изрубить и обжарить в растит. масле до мягкости. Перед окончанием пассерования добавить томат и лавр, лист и охладить. Филе сельди пропустить через мясорубку, соединить с морковью, луком, сахаром, уксусом и хорошо вымесить. При подаче украсить зеленью.

1–2 вареные моркови, 1 головка репчатого лука, филе 2 сельдей, растит. масло, лавр, лист, томатная паста, уксус 3-проц., 1 ч. л. сахара.

Супы из рыбы

Суп с фрикадельками из речной рыбы

(Речную рыбу можно заменить любой другой, но особенно хорош этот суп, приготовленный из щуки.)

Рыбу почистить, снять филе, дважды пропустить через мясорубку, фарш посолить и мокрыми руками сформовать круглые фрикадельки размером с небольшой грецкий орех.

В кипящую подсоленную воду положить пшено — по желанию, нарезанный

соломкой картофель, морковь соломкой или звездочками, луковицу, лавр, лист и перец. Когда суп закипит, опускать в него фрикадельки, аккуратно перемешивая ложкой снизу вверх, чтобы они не развалились.

Варить до готовности.

0,5 кг рыбы — филе без костей, 1–2 моркови, 1 головка репчатого лука, 4 картофелины, при желании — можно 1/3 стакана пшена, лавровый лист, перец, соль.

Постная ботвинья

Щавель и шпинат перебрать, припустить в небольшом количестве воды. Протерев через сито, пюре охладить, развести квасом, добавить немного сахара, лимонной цедры и охладить. Разлить ботвинью по тарелкам, добавив кусочки копченой или отварной рыбы, ломтики огурца, зеленый лук, укроп и, при желании, тертый хрен.

300 г щавеля, или шпината, или их смеси, 2 л кваса, немного копченой рыбы, 1–2 огурца, зеленый лук, укроп, цедра лимона.

Уха из свежей рыбы

Сварить бульон из вычищенной и выпотрошенной рыбы, снимая по мере необходимости пену. Вынуть рыбу, а бульон тщательно процедить через частое сито и поставить на огонь. Когда закипит, положить в кастрюлю пшено, нарезанные соломкой картофель и морковь, луковицу, лавровый лист и перец. Варить до готовности овощей. В это время руками разобрать рыбу на небольшие кусочки, внимательно выбирая кости, т. к. уху обычно охотно едят и маленькие дети. Когда суп сварится, положить в него кусочки рыбы и прокипятить несколько минут.

Соответствующее общему объему ухи количество рыбы, 1/3 стакана пшена, 1 морковь, 3–4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 10 горошин черного перца.

Суп рыбный (из консервов)

Тщательно вымыть пшено и поставить варить его на небольшом огне в подсоленной воде. Положить туда же нарезанный соломкой картофель, обжаренные в растительном масле, нарезанные морковь и лук, лавровый лист и перец. В конце варки добавить в суп измельченную рыбу вместе с соком и маслом. Если использовались консервы в томатном соусе, то хорошо положить в такой суп мелко изрубленный чеснок 3–4 зубчика и зелень.

Вторые блюда из рыбы

Котлеты рыбные

Кусочки рыбы и замоченный в воде и отжатый белый хлеб вместе с чесноком дважды пропустить через мясорубку, добавить соль и, при желании, красный перец. Мокрыми руками сформовать котлеты и обвалять их в панировочных сухарях или муке. Обжарить в растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки. На гарнир хорошо подать вареный рис или жареный картофель.

500 г филе без костей, 200 г белого хлеба, вода, перец, соль, 3–4 зубчика чеснока, растительное масло, молотые сухари или мука.

Рыба, тушенная с луком и сладким перцем

Рыбу разделить на кусочки, обвалять в муке, посолить и обжарить. Лук нарезать кольцами и обжаривать около 5 мин. в растит. масле, добавив нарезанный соломкой перец. В неглубокую посуду положить обжаренные овощи, дольки свежих помидоров, добавить воду и довести до кипения, после чего положить туда же кусочки рыбы, добавить чеснок, растертый с солью или мелко порубленный, и тушить при слабом кипении. При подаче полить рыбу соусом, в котором она тушилась, на гарнир подать отварной картофель или рассыпчатый рис.

Сом по-русски

Подготовленную рыбу разделать на куски. На политую растит. маслом сковороду положить куски рыбы, посыпать солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Вокруг рыбы положить кружочки вареной картошки, все посыпать сухарями, полить маслом и запечь. При подаче посыпать рубленой зеленью.

800 г сома, 6 картофелин, 1/2 л воды или рыбного бульона, 1 столовая ложка панировочных сухарей, растительное масло, зелень, лимонный сок.

Рыба под овощным маринадом

Рыбу обжарить, предварительно обваляв ее в муке. Морковь натереть на крупной терке, лук порезать половинками колечек и обжарить их вместе. Залить небольшим количеством воды, подсолить, добавить томат и тушить до готовности. В глубокую посуду положить слой овощей, рыбу и сверху снова овощи, немного потушить и дать настояться. Украсить при подаче маслинами.

800 г рыбы — филе без костей или кусочков, 1 кг моркови,

0,5 кг репчатого лука, мука, 0,5 стакана томата, соль.

Фаршированная рыба

Для фарширования рыбу очищают от чешуи, промывают холодной водой, затем надрезают кожу вокруг головы и отделяют от мякоти. У хвостового плавника отрубают хребтовую кость так, чтобы плавник остался при коже. Затем отделить мякоть от костей, пропустить через мясорубку вместе с замоченным и отжатым белым хлебом и двумя зубчиками чеснока. Фарш подсолить, поперчить и наполнить им кожу рыбы. Рыбу уложить в глубокий противень, подлить воду, положить сваренные и нарезанные ломтиками картофель и морковь, положить туда же нарезанный кольцами репчатый лук, накрыть крышкой и припустить.

Крупная щука или др. рыба, 3 ломтика белого хлеба, 1 головка репчатого лука, перец, соль, 1 вареная морковь, вареный картофель — 4–5 штук, зелень, 2 зубчика чеснока.

Изделия из теста

Пирог сибирский с рыбой и крупой

На раскатанный толщиной 1 см пласт теста положить слой вареного риса или пшена, смешанного с обжаренным луком, выложить кусочками обжаренное филе рыбы, снова положить слой риса. Покрыть начинку другим слоем теста, раскатанного толщиной 0,5–0,7 см, края защипать.

Пирогу можно придать форму рыбы, что особенно нравится детям. Нанести ножом узор в виде чешуи и прилепить из теста «плавники» и «хвост». Пирог проколоть ножом, чтобы выходил пар.

Начинка: 800 г филе рыбы, 4 столовые ложки риса или пшена, 3–4 ст. л. растит. масла, 1 головка репчатого лука, соль, мука.

Пирог с рыбой и картофелем

Рыбу очистить, срезать филе и обжарить в масле, запанировав в муке. На слой теста выложить порезанный кружочками картофель, приготовленную рыбу и нарезанный кольцами лук. Начинку покрыть раскатанным до толщины 0,5–0,7 см слоем теста, наколоть вилкой. Пирогу можно придать четырехугольную форму или сделать его в виде лодочки.

1 кг рыбы, 500 г вареного картофеля, 5 головок репчатого лука, 2 ст. л. муки, соль, растит. масло.

Расстегай московский

Тесто разделить на кусочки весом примерно по 150 г, раскатать, на середину уложить рыбный фарш. Края лепешек защипать так, чтобы серединка осталась открытой. Дать расстояться и выпекать в горячей духовке.

Готовые расстегаи смазать крепким чаем и перед подачей в середину положить ломтики рыбы.

Рыбный фарш, красиво порезанные ломтики малосольной семги или лососины, или отварной осетрины, дрожжевое тесто.

Кулебяка

Тесто для кулебяки готовят немного круче, чем для пирожков.

Раскатать тесто продолговатыми кусками шириной 18–20 см и толщиной 1 см. На середину выложить во всю длину фарш, распределив его слоями — рис, затем рыба, морковь и лук. Края теста защипать. Сформированную кулебяку поместить на противень и смазать крепким чаем. Украсить ее тонкими узкими

полосками теста, листиками или как-нибудь еще. Проколоть в 3 местах ножом, чтобы выходил пар во время выпечки.

Фарш из рыбы готовят следующим образом: филе свежей рыбы без костей припустить в небольшом количестве воды 15–20 мин.

Готовую рыбу изрубить ножом не очень мелко, добавить соль, перец, обжаренный измельченный лук, можно положить в фарш вареный рис, мелко рубленую зелень и, при необходимости, долить рыбным соусом, в котором припускалась рыба, чтобы начинка была сочной.

Рыбный фарш, 0,5 стакана отварного риса, 1 головка репчатого лука, обжаренного в растит. масле, 1 натертая на крупной терке и обжаренная в растит. масле морковь.